

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 13.12.2021

ŚNIADANIE: herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka 40g, papryka 40g(mleko, gluten)

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brukselka, brokuł, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), makaron z polewą truskawkową 300g (makaron świder, truskawki, jogurt naturalny), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami z sałatą i pieczonym pasztetem , woda z cytryną 200ml (gluten, mleko, jajko)

WTOREK 14.12.2021

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, ogórek 30g(mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka), ziemniaki 200g, filet drobiowy panierowany 100g (pierś z kurczaka, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy), surówka z kapusty pekińskiej 100g(kapusta pekińska, marchew, jabłko, oliwa), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy, wafle ryżowe, woda z cytryną (mleko)

ŚRODA 15.12.2021

ŚNIADANIE: płatki miodowe na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, parówki berlinki na gorąco 2szt., pomidor, herbata z cytryną 200ml (mleko, gluten)

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), kasza jęczmienna 150g, gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy), sałatka z buraczków z jabłkiem 100g (buraki, jabłko, cebula, oliwa, sok z cytryny), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler)

PODWIECZOREK: banan, chrupki kukurydziane

CZWARTEK 16.12.2021

ŚNIADANIE: kakao / herbata owocowa 200ml, naleśniki z dżemem niskosłodzonym 2szt (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele angielskie), ryż paraboliczny 150g, pulpeciki w sosie pomidorowym 100g (mięso wieprzowe, jajko, cebula, bułka pszenna, przecier pomidorowy,

mąka), kalafior gotowany 100g kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(gluten, seler, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: galaretka owocowa, biszkopty, woda z cytryną 200ml(mleko, gluten, jajko)

PIĄTEK 17.12.2021

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 40g, rzodkiewka, herbata z cytryną 200ml(mleko, gluten)

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana 18%) , ziemniaki 200g, filet z tilapii pieczony panierowany 100g (filet tilapia, jajko, bułka tarta, pieprz cytrynowy, olej rzepakowy), surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka, oliwa), kompot jabłkowy (jabłka)200ml(seler, gluten, ryba, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: ciasto jogurtowe (mleko, gluten, jajko)